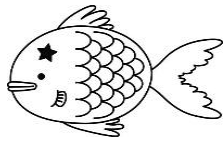


1月のこんだて

5日・19日（月）

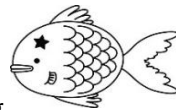
白飯
さばの幽庵焼き
かぶの浅漬け
飛鳥汁



エネルギー 453kcal
たんぱく質 28.2g
脂質 18g
塩分 2.3g

6日（火）

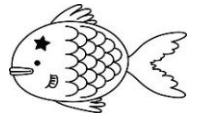
真珠蒸し
いんげんのおかかあえ
だいこんのすまし汁



エネルギー 349kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 12.4g
塩分 1.8g

7日・21日（水）

白飯
豚バラだいこん
ほうれんそうのちくわあえ
七草入り白みそ汁



エネルギー 427kcal
たんぱく質 15.3g
脂質 17.2g
塩分 2g

8日・22日（木）

白飯
お好み焼きバーグ
ブロッコリーのごまドレ
はくさいのスープ



エネルギー 459kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 19.9g
塩分 1.7g

9日・23日（金）

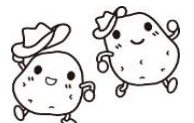
白飯
さばのおかか煮
バンサンスー
キャベツ入り豚汁



エネルギー 431kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 15.7g
塩分 2g

13日・27日（火）

白飯
肉じゃが
キャベツの青のりあえ
ふのみそ汁



エネルギー 428kcal
たんぱく質 13.8g
脂質 15.4g
塩分 1.9g

14日・28日（水）

白飯
さわらの磯辺揚げ
白和え
冬のポトフ



エネルギー 465kcal
たんぱく質 23.2g
脂質 15.5g
塩分 2.1g

15日・29日（木）

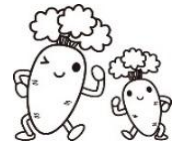
白飯
ほうれんそうカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 474kcal
たんぱく質 13g
脂質 16.1g
塩分 2.3g

16日（金）

白飯
さけのちゃんちゃん焼き
さつまいもサラダ
豆腐のとろみ汁



エネルギー 411kcal
たんぱく質 22g
脂質 8.1g
塩分 1.8g

20日（火）

白飯
豆腐ナゲット
コールスローサラダ
ミネストローネ



エネルギー 369kcal
たんぱく質 12.3g
脂質 12.5g
塩分 1.7g

26日（月）

中華どんぶり
さつまいものゆず煮
わかめスープ



エネルギー 450kcal
たんぱく質 20g
脂質 8.2g
塩分 1.6g

30日（金）

鶏肉のおこわ風
シュウマイ
ごまあえ
中華スープ
ヤクルト



エネルギー 487kcal
たんぱく質 21.3g
脂質 8.2g
塩分 2.5g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5 ・ 19 (月)	白飯 さばの幽庵焼き かぶの浅漬け 飛鳥汁	米、砂糖	さば、鶏肉 木綿豆腐、豆乳 油揚げ、みそ	はくさい、かぶ だいこん、きゅうり しめじ、にんじん ごぼう、ゆず果汁	牛乳 お菓子
6 (火)	真珠蒸し いんげんのおかかあえ だいこんのすまし汁	もち米、片栗粉 パン粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 豆乳、かつお節	たまねぎ、いんげん だいこん、にんじん コーン、しょうが 干しいたけ	お茶 いも入り田作り
7 ・ 21 (水)	白飯 豚バラだいこん ほうれんそうの ちくわあえ 七草入り白みそ汁	米、砂糖	豚肉、白みそ ちくわ、油揚げ かつお節	だいこん、かぶ こまつな、にんじん ほうれんそう 七草、しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (木)	白飯 お好み焼きバーグ ブロッコリーのごまドレ はくさいのスープ	米、パン粉 マヨネーズ、砂糖 天かす、ねりごま 油、ごま	牛ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐 かつお節 あおのり	はくさい、たまねぎ にんじん、コーン キャベツ ブロッコリー	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (金)	白飯 さばのおかか煮 バンサンスー キャベツ入り豚汁	米、こんにゃく 砂糖、はるさめ ごま油、ごま	さば、卵、豚肉 みそ、ハム かつお節	キャベツ、きゅうり にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ しょうが	お茶 フルーツきんとん (9日) 牛乳 黒豆蒸しパン (23日)
13 ・ 27 (火)	白飯 肉じゃが キャベツの青のりあえ ふのみそ汁	米、じゃがいも こんにゃく、砂糖 油、ふ、ごま油	牛肉、みそ 油揚げ、わかめ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース	牛乳・マーマ レードケーキ (13日) アメリカンドック (27日)
14 ・ 28 (水)	白飯 さわらの磯辺揚げ 白和え 冬のポトフ	米、じゃがいも てんぷら粉 こんにゃく 油、ねりごま 砂糖、ごま	さわら、木綿豆腐 ウィンナー みそ、あおのり	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう にんじん ブロッコリー しょうが	牛乳 お菓子
15 ・ 29 (木)	白飯 ほうれんそうカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 豚ひき肉 牛ひき肉 豆乳	たまねぎ、しょうが ほうれんそう バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、にんにく	牛乳 お菓子
16 (金)	白飯 さけのちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ 豆腐のとろみ汁	米、さつまいも 片栗粉、小麦粉 油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐 ハム、みそ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん しめじ、ねぎ レモン果汁	お茶 細巻きずし
20 (火)	白飯 豆腐ナゲット コールスローサラダ ミネストローネ	米、じゃがいも 片栗粉、油 マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐 ウィンナー	たまねぎ、キャベツ トマト、コーン にんじん、にんにく しょうが	お茶 ねったぼ
26 (月)	中華どんぶり さつまいものゆず煮 わかめスープ	米、さつまいも 砂糖、片栗粉 ごま	豚肉、卵 かまぼこ わかめ	はくさい、たまねぎ えのきたけ、にんじん たけのこ、ゆず果汁 しょうが	牛乳 お菓子
30 (金)	鶏肉のおこわ風 シュウマイ ごまあえ 中華スープ ヤクルト	米、こんにゃく 砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、焼き豚 ハム、ゼラチン ヤクルト	キャベツ、にんじん たけのこ、コーン チンゲンサイ グリーンピース はくさい 干しいたけ	お茶 ゼリー

- ✿ 5日は、さかなの日の取り組みでまちからさんからさばを仕入れます。幽庵焼きは、爽やかなゆずの香りが特徴の焼き物です。
- ✿ 1月7日の朝は、1年の無病息災を願って七草がゆを食べる習慣があります。7日の白みそ汁に七草を入れます。21日には、七草の一つすすな（かぶ）を入れます。
- ✿ 20日のおやつ「ねったぼ」は、さつまいもを使ったねったぼもちです。鹿児島でお正月に食べられる郷土菓子です。